3.2 Bola Jaring

1 Tandakan (BETUL) pada jawapan yang betul dan (PALSU) pada jawapan yang salah berkenaan bola jaring.

(a) Satu perlawanan bola jaring biasanya berlangsung sebanyak 2 suku.	
(b) Permainan bola jaring tidak boleh dimainkan oleh lelaki.	
(c) Permainan bola jaring dimainkan dalam kalangan wanita dan amay popular di negara-negara Komanwel.	
(d) Pasukan bola jaring Malaysia Berjaya memperoleh emas dalam Sukan Sea 2017 menentang Singapura.	
(e) Bola jaring merupakan susan yang berasal daripada bola keranjang.	

2 Pilih jawapan yang paling betul berkenaan penggunaan daya semasa menghantar bola. TP2

(a) Daya (tolakan , tarikan) digunakan untuk membuat hantaran bola kepada pemain.
Pemain perlu (menolak, menerima) bola supaya daya dipindahkan dari (tangan, kaki) kepada bola.

(b) Semakin jauh jarak pemain yang akan menerima bola, semakin (perlahan, laju) daya hantaran perlu dilakukan supaya tepat ke sasaran.

3 Nomborkan mekanik lakuan semasa menerima bola mengikut turutan yang betul. TP2

Bengkokkan siku dan bawa bola ke hadapan.	
Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan.	
Terima bola dengan ibu jari berada di belakang bola.	

Hulurkan tangan ke hadapan dengan jari dan tapak tangan menghadap satu sama lain.	
Pindahkan berat badan ke kaki belakang.	
Mata memandang ke arah bola yang datang.	

LIVEWORKSHEETS

4 Kenal pasti peranan kaki yang menjadi paksi semasa melakukan kemahiran berikut menggunakan pilihan jawapan yang diberi. TP2 Buku Teks m/s 44-49

Kemahiran asas bola jaring	Peranan Kaki
Menjaring	
Mengadang	

Kedua-dua belah kaki | Sebelah kaki | Satu setengah langkah

5 Isi tempat kosong di bawah berkenaan kemahiran mengacah dalam situasi permainan. TP2 Buku Teks m/s 48

Pemain perlu bergerak ………………………… dan …………………………… untuk membebaskan diri daripada ………………………………… bagi menerima hantaran.

6 Pilih kemahiran-kemahiran asas bola jaring yang digunakan untuk menyerang dan bertahan. (jawapan lebih daripada satu)

Menyerang	Bertahan
○ Mengadang ○ Menjaring ○ Menghantar bola ○ Menerima bola ○ Mengacah ○ Gerak kaki	○ Mengadang ○ Menjaring ○ Menghantar bola ○ Menerima bola ○ Mengacah ○ Gerak kaki

LIVEWORKSHEETS